

# 相談室だより



スクールカウンセラー 中島 彩  
心の教室 相談員 小林 由美子

みなさん、こんにちは。先日行われた歌声コンクールはいかがでしたか？  
どのクラスも心のこもった歌声で、聴く者の心をとらえ、とても感動しました。  
さて、今年も残り少なくなりました。年末年始、くれぐれも風邪をひかないようにして下さいね。  
相談室には、生徒のみなさんを始め、お家の方からも様々な相談が寄せられています。  
今月は、「思春期」に関する記事の中から参考になりそうなことを載せてみます。  
みなさんだけでなく、お家の方にも是非読んで頂いて下さい。(過去にも一度掲載したことがあります)

## SDKS=親としての成長

不登校、無気力、対人恐怖症、拒食症など、思春期の迷路の背景には、共通して、心のエネルギーの消耗が見られるそうです。

では、心のエネルギーを充てんするには、やりがいや達成感のある生活を送ることが効果的で、思春期であれば、すべての決定権を自分で握り、自分で考え、行動すること、すなわち、**自立**を通じて充てんすることが可能なようです。

自立が何からの自立かと言えば、**親からの自立**であり、思春期病の治療には、「子どもが自立するフィールドを、親がいかにして用意できるか」にかかっているようです。

思春期は、本来、こどもが自立を通じて、大人へと変貌してゆく時なので、親も、大人になりつつある子どもの親として、変貌していくのがよいようです。

思春期病の治療の手段として、「**信じる、黙る、聴く、すべて任せる (SDKS)**」が、そのまま、「大人になりつつあるこどもへの**正当な子育て法**」になるようです。

SDKSを行うことは、子どもの思春期病からの回復を期待できるばかりでなく親として成長するための**絶好のチャンス**にもなるようです。

1日、子どもに対して、「黙る」努力をしてみてください。きっといかにたくさんの言葉を話していたか気づかれると思います。(参照 思春期ブルー 北島晴夫=小児科医著)



月	火	水	木	金
			1	② 林
⑤ 林	⑥ 島	⑦ 林	8	⑨ 林
12	⑬ 島	⑭ 林	15	⑯ 林
19	⑳ 島	㉑ 林	㉒ (前) 林	23

◎ 保護者の方も、お気軽にご相談下さい。  
学校にいらした機会に、ちょっとお寄り下さっても結構です。

電話 04 7182 5191 (学校電話) → 中島・小林まで

中島 (10:00~16:00) 小林 (12:00~16:30)

\*相談員は守秘義務がありますので、安心してご相談下さい。